

佐渡プロジェクトへのご協力をお願いします!

寝たきり

ゼロ

宣言

PRO T

「脳卒中」とは…

脳が卒然として中(あた)る病気 **STROKE**

くさっきまであんなに元気だったのに…。>

脳卒中は日本人の死因の**第3位**です! 年間約13万人が脳卒中で亡くなっています。

脳卒中は寝たきりの原因の**第1位**です! 100万人以上が脳卒中で介護を必要としています。

脳卒中は日本で**年間29万人**が発症しています! 2分に1人が脳卒中を発症しています。

A 血管が詰まるタイプ

脳梗塞(脳卒中の7割)

動脈硬化や不整脈で、
脳の血管が詰まっております。

一過性脳虚血発作(TIA)

脳梗塞になる一歩手前、崖っぷち。



B 血管が切れるタイプ

脳出血(脳卒中の2割)

脳の血管が切れて出血して
おこります。

くも膜下出血(脳卒中の1割)

脳の動脈瘤が破裂しております。



脳卒中にかかりやすいかどうかをチェック!

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| ☐ 60歳以上である | ☐ 運動不足である | ☐ 高血圧である |
| ☐ ストレスがたまっている | ☐ 脂質異常症である | ☐ 糖尿病である |
| ☐ ゆっくり休めない | ☐ 完璧主義である | ☐ 味付けの濃いものが好き |
| ☐ 脂っこいものが好き | ☐ 脈が乱れることがよくある | ☐ 太っている |
| ☐ お酒をたくさん飲む | ☐ 果物を食べるのが少ない | ☐ たばこを吸う |
| ☐ 野菜をあまり食べない | ☐ 味見をせずに調味料をかけることが多い | ☐ 家族や親戚に、脳卒中にかかった人がいる |

☒ の多い人ほど脳卒中にかかりやすいので、しっかり減らしていきましょう!

厚生労働省 脳卒中ホームページより <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/nousottyu/index.html>

あなたも参加してみませんか?

ご希望の方は、佐渡プロジェクト説明室まで
(裏面をご覧ください)

佐渡 プロジェクトに ご協力をお願いします!

「佐渡から
寝たきりをなくそう」
という運動です。

寝たきりの原因になる脳卒中、骨折、認知症や、心臓病、骨折、糖尿病、メタボリックシンドローム、慢性腎臓病などは、お互いに関係していることがわかってきました。こうした病気の原因を明らかにし、有効な対策を立てることが目的です。



みなさんをお願いしたいこと

- 1 コーディネーターから説明を聞いていただきます
- 2 簡単なアンケート
- 3 身長・体重
- 4 血圧 2回
- 5 指極(腕の長さ)
- 6 腹囲(お腹周り)
- 7 歩数計で運動量の計測
- 8 (歯科へ行き) 歯数を数える
- 9 保存用採血(20mℓ)・採尿 1回

歩数計は約2週間、毎日持ち歩いていただくことになります。

歩数計と一緒に返送用の封筒をお渡ししますので、その中に入れてポストに投函してください。

その他受診時にお受けになった検査結果(血液・尿・心電図等)を研究に利用させていただきます。

興味をお持ちになった方は、詳しい説明を臨床コーディネーターが行いますので、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先

佐渡プロジェクト説明室

TEL 63-3121
(内線)3150

PROSTとは

PROject in Sado for Total healthの略で
ドイツ語で
「健康を祝す、乾杯」の意味です。

PRO  **T**